

*„Wer Sterben lernt, lernt zu leben.“
(Morrie Schwartz)*

Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

Im III-ten Abschnitt des Herz-Sutra, den wir bisher besprochen haben, hieß es sinngemäß: Die Erscheinungen der Welt gehören der Zeitlosigkeit und Unendlichkeit an, anders ausgedrückt, sie verbergen eine zeitlos-unendliche Dimension – in buddhistischer Sprache „sie sind in ihrem Wesen leer“. Die Namen, die wir ihnen im Alltag geben, reflektieren nur oberflächliche Eigenschaften, aber nicht ihr eigentliches Wesen. Unsere Gedanken sind nicht die Wirklichkeit selbst, genauso, wie die Bilder auf dem Bildschirm eines Navigationsgerätes keine real-existierende Straße, Haus oder Fluss sind. Und dann heißt es im Herz-Sutra – das ist der Abschnitt, den wir heute besprechen: Wenn dem so ist, würden auch unsere Ideen und Vorstellungen über Alter und Tod *nicht* deren wahres Wesen darstellen, auch letztere seien leer. Wörtlich heißt es:

*„Und so gibt es weder Alter noch Tod,
noch ein Ende von Alter und Tod.“*

Das Sutra sagt also „Es gibt kein Alter und keinen Tod“!

Das sind große Worte!

Wie ist das möglich?

Eines Tages – es war im 14-ten Jahrhundert - kam ein Mann in den Myoshinji, den Haupttempel der japanischen Rinzai-Zenlinie in Kyoto und sagte Meister Egen, er sei gekommen, um die Frage nach Leben und Tod zu klären. Offensichtlich hatte der Mann Angst vor dem Sterben. Wie vielen Menschen geht es nicht auch heutzutage so? Darauf antwortete der Meister: „Bei Egen“ - also seinem Geisteszustand – *„gibt es nicht so etwas wie Leben und Tod.“* Auch er behauptete also, wie im Herz-Sutra, es gebe kein Leben und Tod.

Jemand der seit Jahren Zen praktiziert und sich viele Gedanken über Buddhismus macht, erzählte mir, er hätte mal den Satz zitiert *„Es gibt keinen Tod“*. Dazu hätte seine Tochter bemerkt *„Wie kannst du nur so etwas sagen? Vor einigen Wochen ist doch unsere Nachbarin gestorben. Ist das alles Einbildung, Phantasie?“*..... Darauf wusste er keine Antwort. In der Tat, die Behauptung *„Es gibt kein Alter und keinen Tod“* widerspricht dem normalen Menschenverstand, sie klingt wie ein Wunschdenken, scheint realitätsfern zu sein, auf alle Fälle dem was wir im Alltag erleben zu widersprechen.

Wie sind diese Worte zu verstehen?

Wenn Bodhisattva Avalokiteshvara sagt „*Form ist Leere und Leere ist Form*“,..... „*Die Formen aller Dinge sind leer, sie entstehen nicht und vergehen nicht*“,..... „*Es gibt weder Alter noch Tod*“ etc. will er seiner Zuhörerschaft keine Philosophie, kein neues Denksystem, auch keine Begriffe vermitteln; es ist lediglich der Versuch eine schwer zu beschreibende, unmittelbare spirituelle Erfahrung irgendwie zum Ausdruck zu bringen. Das gilt für die meisten Zen-Texte, für mystische Lehren schlechthin. Die Philosophie drum rum kann ein erster Hinweis auf eine spirituelle Erkenntnis sein, ein Weckruf es selbst zu erfahren, aber niemals die Erkenntnis selbst.

Im Diamant-Sutra heißt es beispielsweise, Buddha hat seinen Schüler Subuthi mit folgenden Worten unterwiesen „*O Subuthi, der Geist der Vergangenheit ist nicht zu fassen; der Geist, der Gegenwart und der Geist der Zukunft sind ebenfalls nicht zu fassen.*“ Alles, was dem Lauf der Zeit unterliegt, ist nicht zu fassen. Die Dinge der Vergangenheit sind verschwunden, daher nicht mehr existent und auch nicht fassbar. Die Dinge der Gegenwart gehen vorüber; sie verweilen nicht, sind wie das fließende Wasser eines rauschenden Baches, nicht greifbar. Die Dinge der Zukunft sind noch nicht da, folglich nicht existierend und dementsprechend nicht fassbar. Auf das Herz-Sutra übertragen: Altern ist ein Prozess der mit der Geburt beginnt und sich Tag für Tag vollzieht – er lässt sich nicht an einem gewissen Zeitpunkt *festmachen*, ist kein bleibendes Etwas; der Tod wiederum ist *noch nicht* da, also sind beide nicht fassbar.....

Das wäre eine intellektuelle Deutung.

Befreit uns diese von den Ängsten der Vergänglichkeit?

Kaum!

Kein intellektuelles, sondern unmittelbar erlebtes Wissen

Als ein junger, ungebildeter Holzhändler im 7-ten Jahrhundert des damaligen China die Worte aus dem Diamant-Sutra rezitieren hörte „*Lass deinen Geist frei fließen, ohne bei irgend etwas zu verweilen!*“ - also „alles ist im Fluss, nicht greifbar“, trafen sie ihn tief im Herzen. Er war kein Denker und setzte sich damit nicht philosophisch auseinander. Ein inneres Licht ging ihm auf, er hatte ein tiefes Erleuchtungserlebnis. Es war Huineng, der spätere 6-te chinesische Patriarch, der wie kein anderer die Zen-Lehre bis auf den heutigen Tag prägte. Er gilt als Autor des einzigen chinesischen Werkes, dem später der Status eines „Sutra“ zugeschrieben wurde – eine Bezeichnung die nur den Lehrerreden Buddhas vorbehalten ist.

Im Alltag erleben wir die Dinge in einem zeitlichen Ablauf: Es gibt ein Gestern - in dem z.B. ein Mensch geboren wurde, ein Heute - in dem er lebt, und ein Morgen - in dem er sterben wird. In einem tieferen Bewusstseinszustand werden Raum und Zeit aufgehoben. Man hat nicht mehr das Gefühl von der Welt getrennt zu sein, auch spielt das Gestern, Heute und Morgen keine Rolle mehr. Das Einzige was es wirklich gibt, ist dieser Augenblick und dieser gehört der Ewigkeit an. Wenn es keine Zeit gibt und man von der Welt nicht getrennt ist, gibt es auch kein Geboren-Werden und Sterben.

Die Teilnehmerin eines Sesshins in einer verwandten Sangha hatte während des Kinhins ein spirituelles Erlebnis, das sie so beschrieb: *Es geschah heute vor dem Mittagessen..... Wir gehen lange im Saal herum. Da bemerke ich, dass ich ganz transparent, durchscheinend geworden bin. Innen und Außen sind nicht mehr da. Da sind nur noch die punktuellen Augenblicke des Gehens, das Geräusch der Autos. Es ist raumlos um mich geworden und ich selbst habe mich darin verloren. Links, rechts, oben-unten, ich weiß es nicht mehr. Diese ganze Räumlichkeit ist aufgehoben.*

Gleichzeitig stelle ich fest, dass auch die Zeit nicht mehr existiert. Da ist nur noch dieser eine kristallklare Augenblick, sonst nichts. „Vorher“ und „nachher“ sind völlig verschwunden. Alles ist ein „Gleichzeitig“. Raumlos, zeitlos.....

Ich bemerke, dass es in dieser Zeitlosigkeit keinen Anfang und kein Ende gibt, kein Kommen und Gehen, kein Werden und Vergehen, keinen Tod und keine Geburt. Ich bin sprachlos.....

„Tod, wo ist dein Stachel?“ Was bleibt übrig?

"Klack! Die Holzblöcke schlagen aneinander.".....

Da war keine Spur von „rationalem Verstehen“ des Satzes „weder Alter noch Tod“! Die Geschichte zeigt vielmehr, dass es um erlebtes Wissen geht, eine bestimmte Sicht auf die Welt - man könnte auch sagen einen Bewusstseinszustand von dem aus man die Existenz betrachtet! - die sich von der des Alltages unterscheidet. In diesem Zustand gewinnt man einen Einblick in eine zeitlose und raumlose Dimension des Lebens. Darin gibt es kein Altern und kein Sterben, zumindest nicht im üblichen Sinne des Wortes.

Allerdings dürfen wir an solchen kurzen Einblicken nicht hängen bleiben, sonst werden sie zum Hindernis für unsere spirituelle Entwicklung - sie machen uns unfrei. Wir müssen uns unserem Leben, so wie es gerade ist, ganz hingeben. Das Leben selbst mit all seinen Unsicherheiten und

Ängsten wird zur Übung. In der Hingabe an das Leben erfahren wir die Zeitlosigkeit, darin liegt gleichermaßen die Befreiung.

Wie verhilft uns das Herz-Sutra zu einer unmittelbaren Erkenntnis?

Avalokiteshvara sagt: „*Es gibt weder Alter noch Tod*“ und dann im nächsten Satz – das klingt eigenartig! – „*Noch ein Ende von Alter und Tod*“.

Im ersten Satz versucht er seiner tiefen Einsicht, der Leere Ausdruck zu verleihen. Und der zweite Satz? Ist damit gemeint „Man kann Alter und Tod nicht beenden, nicht aufhalten“? „Beenden oder nicht beenden“ kann man nur etwas was es gibt. Demzufolge müsste es Alter und Tod doch geben, man kann sie aber nicht beenden. Ein Widerspruch zum ersten Satz?..... Oder will uns Avalokiteshvara sagen „Weil es sie nicht gibt, kann man sie nicht beenden“?..... Weder, noch!

Wozu uns diese Worte ermutigen ist Folgendes:

Lass alle Konzepte und Vorstellungen über „Alter und Tod“, auch über „kein Alter und keinen Tod“ fallen. Lass selbst das Loslassen los!..... Man könnte es auch positiv formulieren: Werde eins mit dem Leben, wie es sich in diesem Augenblick vollzieht, auch mit dem Altwerden und Sterben, erlebe es bar jeglicher Konzepte, akzeptiere es voll und ganz, ohne Wenn-und-Aber..... und du wirst sehen, was du siehst!

Morris Schwartz war ein amerikanischer Soziologe; er unterrichtete an der Brandeis Universität in Massachusetts. Eines Tages erkrankte er an Amyotrophe Lateralsklerose, eine Krankheit die zu einer progressiven Lähmung, letztendlich auch der Atemmuskulatur führt – ein qualvolles Sterben. Als Mitch Albom, ein ehemaliger Schüler und Journalist das erfährt, beginnt er seinen Lehrer wöchentlich zu besuchen – er möchte ihm Kraft und Trost spenden. Stattdessen lernt Mitch selbst das Leben neu zu betrachten und zu verstehen. Hier ein Auszug aus diesen Gesprächen! Einmal sagte Morrie zu seinem Schüler:

- „*Was ich jetzt tue, ich versuche mich vom Erleben zu lösen*“

- Mitch: „*Du ziehst dich zurück?*“

- „*Ja, ich ziehe mich zurück..... Die Buddhisten sagen: ‘Haftete an nichts, denn alles ist vergänglich’, weißt du.*“

- „*Moment, sagte ich. Hast du nicht ständig davon gesprochen, man solle sich seinem Leben stellen und die Emotionen annehmen, die angenehmen wie die unangenehmen? Wie soll das gehen, wenn du dich zurückziehst?*“

- „Dieser Rückzug heißt nicht, dass ich mich gegen meine Erfahrung wehre. Im Gegenteil, ich nehme sie bis ins Kleinste an. Erst dann kann man loslassen.“

- „Das verstehe ich nicht.“

- „Nimm einmal irgend ein Gefühl - die Liebe zu einer Frau oder die Trauer um einen geliebten Menschen oder die Qualen einer unheilbaren Krankheit, das, was ich gerade durchmache. Wenn man sich gegen diese Erfahrung wehrt - weil man Angst vor der ganzen Wahrheit hat - kommt man niemals von ihnen los, man bleibt ein Gefangener seiner Angst. Sie hält dich beschäftigt, damit du den Schmerz nicht wahrnimmst, die Trauer vergisst und der Verletzlichkeit aus dem Weg gehst, die die Liebe mit sich bringt.

Aber wenn du auf diese Empfindungen eingehst, ganz in sie eintauchst, inklusive Kopf, lernst du sie durch und durch kennen. Du weißt dann, was Schmerz ist. Du weißt, was Liebe ist. Du weißt, was Trauer ist. Und nur dann kannst du sagen: 'Gut, ich kenne dieses Gefühl. Ich stehe zu ihm. Es ist in Ordnung, wenn ich es..... loslasse'

Du magst das für die Rede eines Sterbenden halten, aber das gilt allgemein. Wer Sterben lernt, lernt zu leben.“

Der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz sagte:

„Sein ganzes Leben – ausleben !

Seine ganze Liebe – auslieben !

Seinen ganzen Tod – aussterben!“

.....

„Und so gibt es weder Alter noch Tod,
noch ein Ende von Alter und Tod.“ - lehrt uns Avalokiteshvara!

Last uns in diesem Geiste den bevorstehenden

Gedenktag an die Toten begehen!

Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

Praktische Punkte

UNSERE GRUPPE

SESSHIN IM JANUAR (5 - 9.01.2024)

- Unser Winter-Sesshin findet vom 5–9. Januar (Fr-Di) in der Neumühle statt (<https://neumuehle-saar.de>). Zugelassen sind nur Praktizierende, die bereits an einem Zazenkai oder Sesshin teilgenommen haben.

- Es entfallen keine Kursgebühren, lediglich Kosten für Unterbringung und Verpflegung in der Neumühle. Interessenten in finanzieller Not werden aus den Ersparnissen der Gruppe unterstützt. Sie mögen ihre Anfrage direkt an mich (Peter) wenden. Diese werden vertraulich behandelt.
- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski!
(Email: zazenkai.anmeldung@gmail.com)

SPENDE FÜR UNSERE SANGHA

Unterstützt bitte unsere vielseitigen Zen-Aktivitäten durch eine Spende. Für Beiträge außerhalb der Zazen-Abende (also in der Spendenschale im Zendo) wendet euch bitte an unseren Kassenwart Rainer Kiehnel (Email: rainer.kiehnel@t-online.de).

VERABSCHIEDUNG VON NIKLAUS BRANTSCHEN (21 – 27.05.2024)

- Niklaus Brantschen, Schweizer Jesuit und Zenmeister (87-jährig) kommt nächstes Jahr zum letzten Mal nach Ungarn und Rumänien. Die Verabschiedung findet im spirituellen Zentrum *Posticum*, Rumänien statt (<https://www.posticum.ro/deutsch/>). Das Programm umfasst Zen-Meditationstage (unter Anleitung von Niklaus und mir), meditativen Tanz, Tagesausflug in die Karpaten, Jazzkonzert u.a.
- Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen!
- Vorläufiges Programm: <https://deref-gmx.net/mail/client/Be3rbjwdUzY/derefferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.thezenhostel.com%2Fde%2F21-27-mai-2024-begegnung-mit-niklaus-brantschen-abschied-und-seine-letzten-internationalen-zen-tage%2F>
- Weitere Angaben zur Zen-Meditation folgen in den nächsten Sangha-Briefen.

GEDANKEN ÜBER „LEBEN UND TOD“ (WILLIGIS JÄGER)

In einem Interview mit Lorenz Marti äußert Willigis Jäger, im Alter von 83 im SRF seine Sicht auf Leben und Tod (Audio - 30 Min).

LINK:

<https://www.srf.ch/audio/perspektiven/wie-eine-welle-im-ozean-gedanken-ueber-leben-und-tod?id=10044024>

UNSERE HOMEPAGE

Gebt sie bitte an Interessierte weiter!

LINK: <https://www.zen-in-heidelberg.de>

ANDERE GRUPPEN

VORLESUNG PROF. MALTE FABER und DR. REINER MANSTETTEN

„Zen und christliche Kontemplation“

Ort: Universitätsplatz, Grabengasse 14, 1. OG (Eingang bei Mensa); Raum SGU-2017

Termine: 30.10.2023, 6.11.2023,

8.01.2024, 15.01.2024, 22.01.2024, 29.01.2024, 5.02.2024

Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr

INFO: Christine Stadler (Email: cstadlerhd@web.de)

GRUPPE IM KIRCHTURM, LEITUNG: CHRISTOPH LAUX
Ausführliche Infos bei Christoph: kurse@wege-der-stille-hd.de

Frage des Monats

DARF ICH UNKRAUT JÄTEN?

In unserem letzten Sesshin war Arbeit im Hause Teil des Tagesplanes und diese bestand darin, den Garten zu jäten. Da fragte mich jemand: „Ist diese Tätigkeit mit Zen überhaupt vereinbar? Zerstören wir damit nicht Leben, in diesem Falle Unkraut?“ Eine legitime Frage! Darf ich eine Ameise, Wespe oder Stechmücke töten? Das Thema ist sicherlich komplex; ich versuche, die Frage kurz zu beantworten.

In seiner reinsten Form sagt Zen nicht „*Tu dies oder tu dies nicht!*“, „*Geh nach links oder geh nach rechts!*“. Es will uns vielmehr dazu bringen, einen seelischen Bereich zu erschließen, in dem wir uns mit allen Wesen, mit der gesamten Schöpfung verbunden fühlen – es ist der Urgrund des Seins, der keine Spaltung kennt und aus dem Frieden des Herzens, Liebe und Empathie hervorgehen. Wir besitzen alle die Fähigkeiten, die uns glücklich und anderen gegenüber liebevoll machen. Diese verschüttete Quelle in uns zu entdecken, ist das Ziel des Zen-Weges. Welche Entscheidungen wir auf diesem Hintergrund in einzelnen Lebenssituationen treffen, steht jedem offen.

„*Richtiges*“ bzw. „*Vollkommenes Handeln*“ im Sinne des „Achtfachen Pfades“ von Buddha bzw. von Zen geht aus dem Erlebnis des Einsseins hervor. Es ist, als ob es unser eigener Körper wäre. Wir werden niemals einen Hammer in die eine Hand nehmen und auf die andere hauen, uns selbst Schaden zufügen. Es kann aber sein, dass ein Finger eitert, die Gefahr einer Blutvergiftung entsteht und er amputiert werden muss. Ließen wir das nicht zu, könnte es uns das Leben kosten.

Manchmal ist es notwendig Unkraut zu entfernen, um Leben zu retten!